



Trinktipps für den Alltag

- ☺ Trinken Sie *mindestens 1,5 Liter* täglich
 - ✓ Trinken Sie, bevor Sie Durst verspüren!
 - ✓ Ideal ist pro Stunde, in der man wach ist, ein Glas Wasser (150 ml) zu trinken.
 - ✓ Bei Temperaturen über 30°C sollte etwa das Doppelte getrunken werden.
- ☺ Wasser sollte *stets griffbereit* sein
 - ✓ Beginnen Sie den Tag bereits mit einem großen Glas Wasser.
 - ✓ Platzieren Sie ein Glas/einen Krug/eine Flasche Wasser immer in sichtbarer Nähe z.B. an Ihrem Arbeitsplatz.
 - ✓ Nehmen Sie Wasser für unterwegs immer mit z.B. in einer ansprechenden Glasflasche.
 - ✓ Trinken Sie vor dem Schlafengehen noch ein Glas Wasser.
- ☺ *Verknüpfen Sie Wassertrinken mit einem Ereignis*
 - ✓ Trinken Sie z.B. 30 Minuten vor jeder Mahlzeit oder beim Nachhause kommen ein Glas Wasser oder Tee.
- ☺ Sorgen Sie für *Abwechslung beim Trinken*
 - ✓ Zitronen-/Orangenscheiben, Ingwer, ein paar Blätter Minze/Melisse oder Beeren im Wasserkrug sind optisch ansprechend und motivieren zur regelmäßigen Flüssigkeitszufuhr.
 - ✓ Auch ungesüßte oder leicht gesüßte Früchte- oder Kräutertees können eine leckerer Abwechslung zum Wasser sein.
- ☺ Bauen Sie *wasserreiches Obst und Gemüse* (z.B. Gurken, Tomaten, Zucchini, Salat, Melonen, Orangen, Erdbeeren, ...) möglichst oft in Ihren Speiseplan ein! So werden Sie nicht nur mit Flüssigkeit, sondern zudem mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.
- ☺ Gesüßte Getränke – egal, ob mit Zucker, Honig oder kalorienfreien Süßungsmitteln – sollten *nicht* ständig angeboten/getrunken werden!
 - ✓ Reduzieren Sie den Zuckergehalt und gewöhnen Sie sich an einen weniger süßen Geschmack. Am besten funktioniert dies, indem die Getränke schrittweise mit immer mehr Wasser verdünnt werden.
- ☺ Lassen Sie sich an Trinken *erinnern* – Handy-Apps oder Handy-Wecker können Ihnen dabei helfen, das Trinken nicht zu vergessen.
- ☺ Machen Sie das Wassertrinken zum *Genuss!* Außergewöhnliche Gläser oder schöne Krüge lassen das Wasser gleich noch attraktiver erscheinen.

Rezept Apfel-Eistee (2 Portionen)

200 ml Grüntee zubereiten und mit 80 g Datteln ohne Stein und einem Stück Ingwer aufkochen. Unbehandelte Zitronenscheiben, 100 ml Apfelsaft und frische oder getrocknete Minze zugeben und alles gekühlt einige Stunden ziehen lassen. Abseihen und mit Eiswürfeln servieren.